ISSN 2335-8408

TVARIOS GYVENSENOS UGDYMAS IKIMOKYKLINIAME AMŽIUJE

Kristina Valienė
Plungės lopšelis-darželis „Rūtelė“, Lietuva
El. paštas: *rutele@plunge.lt*

Įvadas

Tvarumas – tai harmonija tarp žmogaus, gamtos ir visuomenės tarpusavio santykių (Jungtinių tautų ataskaita, 1987). Jau trisdešimt septynerius metus diskutuojama apie aplinkosaugą bei darnų vystymąsi, tačiau požiūris į ekologiją, aplinkos pokyčius ir gamtoje vykstančius procesus išlieka paviršutiniškas. UNESCO organizacija akcentuoja darnaus vystymosi tikslų įgyvendinimo būtinąją sąlygą – žmogaus elgesio pokytį, todėl ypač svarbiu tampa vaikų ir jaunimo dalyvavimas aplinkosauginėse veiklose, patiriant gamtą tiesiogiai, pasitelkus gamtos elementus kasdieniniame ugdyme. Ikimokykliniame amžiuje formuojasi vaiko vertybinis požiūris į aplinkos tausojimą, todėl ypač palanku ugdyti ir formuoti tvarios gyvensenos, aplinkosaugos ir darnaus vystymosi strategiją atliepiančius įpročius. Tvarios gyvensenos principai ir taikymas kasdienybėje keičia bendruomenės supratimą apie darnaus vystymosi strategijos tikslus, o asmeninės iniciatyvos bei pavyzdys, socialinis dalyvavimas skatina tvarios gyvensenos principų taikymą švietimo įstaigoje ir buityje (Biekša, Valiulė, 2022; Jančius, Gavenauskas, 2021; Šorytė, 2021).

Lietuvos darželiuose įgyvendinamos ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo programos nėra centralizuotos, Švietimo, mokslo ir sporto ministerija teikia tik rekomendacijas 2–7 metų vaikų ugdymui. Todėl ikimokyklinio ugdymo įstaigos gali laisvai interpretuoti ministerijos teikiamas gaires ir kurti savo įstaigos bendruomenei palankiausias ugdymo programas. Darželius lankantys vaikai ir jų šeimos nariai apie aplinkosaugą, klimato kaitą, gamtos taršą bei tvarų vartojimą turi žinių, tačiau praktinis jų panaudojimas mažėja vaikams augant. Pradėjus lankyti mokyklą ir mokytojams koncentruojantis į akademines žinias, tvarios gyvensenos propagavimui vis mažiau vietos lieka ugdymo programose, apie tvarumą ir darnų vystymąsi kalbama momentiškai.

Tvarios gyvensenos ugdymo idėjos ikimokyklinėse įstaigose taikomos per gamtamokslinio ugdymo prizmę. Gamtos mokslų taikymas projektinių veiklų metu skatina tyrinėjimais grįstą mokymąsi bei problemų sprendimą. Tvarios gyvensenos bei gamtosauginių kompetencijų formavimas dažniausiai siejamas su matematinio mąstymo, skaitmeninio sumanumo, tyrinėjimo, problemų sprendimo, kalbinės raiškos, sveikos gyvensenos bei kūrybiškumo kompetencijomis (Makarskaitė-Petkevičienė, Neifachas, 2022).

https://doi.org/10.48127/gu/24.30.61

ISSN 2335-8408

Tvari gyvensena Plungės lopšelyje-darželyje „Rūtelė“

Tvarios gyvensenos ugdymas ikimokykliniame amžiuje ypač svarbus. Jis padeda formuoti ne tik vaikų, bet ir visos šeimos gamtosauginius įgūdžius bei sveikatai palankius įpročius. Vaikų ugdymas Plungės lopšelyje-darželyje „Rūtelė“ orientuojamas į darnaus vystymosi strategijos tikslus, išskiriant vartojimo, rūšiavimo, sveikos aplinkos, sveikatai palankaus maisto sritis. Siekiant kokybiško ugdymo, taikomas Geros mokyklos modelis (2013), kai visos veiklos grindžiamos susitarimais ir nuolatiniu mokymusi per tyrinėjimą, eksperimentavimą, problemų sprendimą, pasitelkiamos STRREAM (gamtos mokslai, technologijos, inžinerija, matematika, menai, skaitymas – rašymas, santykiai su šalia esančiais) inovacijos. Ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo programų turinys grindžiamas tvarumo bei darnaus vystymosi strategijos idėjomis, ugdymo pagrindu laikoma, kad Mokykla – darni bendruomenė, puoselėjanti gamtosaugines ir sveikatai palankesnes idėjas, pagarbą žmogui ir gamtai. Įgyvendinant tvarumo principus, vaikai mokosi apie gamtą, iš gamtos ir gamtoje, aktyviai dalyvauja įvairiose projektinėse ir praktinėse veiklose.

Tvarios gyvensenos įpročiai formuojami pasitelkiant asmeninį pavyzdį, kuriant kasdienę rutiną ir apimant pagrindinius darnaus vystymosi strategijos aspektus: aplinkos ir gamtos tausojimo skatinimą, socialinį – emocinį ugdymą, kasdienio fizinio aktyvumo užtikrinimą, sveikatai palankią mitybą. Įstaigos bendruomenė skatinama daiktus, priemones, įvairias medžiagas naudoti ne po vieną kartą. Įsitraukdami ar kviesdami dalyvauti vietos, regiono bei respublikinius projektuose, raginame pedagogus ir vaikus pasitelkti kūrybinį mąstymą ir projektinėse veiklose naudoti lengvai išardomas ir dar kartą panaudosimas priemones, vengti kenksmingų aplinkai priemonių (pvz.: „karšti“ klijai, blizgučiai), skirtingų priemonių (rūšiavimo požiūriu) sujungimo (1pav.).

1 paveikslas
Tvarūs priemonių panaudojimo būdai



Puošdami darželio erdves, ruošdamiesi šventėms naudojame tas pačias dekoracijas kelerius metus ar net kelis dešimtmečius – vis randame joms naujas erdves ar pritaikymo galimybes.

 https://doi.org/10.48127/gu/24.30.61

ISSN 2335-8408

2 paveikslas

Tvarus dekoracijų panaudojimas



Siekiant darnaus vystymosi strategijos tikslų įgyvendinimo, vaikai darželyje ugdomi per patirtį, todėl daug laiko praleidžia darželio lauko erdvėse. Vaikai prižiūri Žolinčių, Rūteliukų sodą, stebi vabalų gyvenimą nešienaujamoje pievoje ir Vabalų namelyje, tyrinėja gamtos reiškinius įvairiais metų laikais, analizuoja bioįvairovės pokyčius, atlieka bandymus ir eksperimentus įvairiose lauko erdvėse, veda paukščių, vabalų, sraigių, vabzdžių, grybų, augalų statistiką, tyrinėja gyvąją gamtą (3 pav.). Kasmet gausiname biologinę įvairovę darželio teritorijoje, vaikai gali ją pažinti, tyrinėti įvairių veiklų metu „eidami“ metų laikų ratu. Taip pat daug dėmesio skiriama natūraliam gamtos ciklui: pavasarį periname viščiukus, juos auginame, stebime, vasarą viščiukų augimą ir tapimą suaugusiais paukščiais stebime įstaigos darbuotojų pasidalintose nuotraukose bei vykstame į ūkį, kur paukščių gyvenimą galime stebėti iš arti. Kiekvieną pavasarį ugdytiniai laukia grįžtančių į darželį paukščių, ruošia jiems inkilus, su darbuotojais juos kelia į medžius, inkilus dovanoja girininkijai, veda grįžtančių paukščių, jų jauniklių statistiką, vasarą stebi jų gyvenimą, rudenį ruošia lesyklas, žiemą lesina darželio teritorijoje apsigyvenančius paukščius.

3 paveikslas

Gamtamokslinės kompetencijos ugdymas kasdienėse veiklose



Glaudžiai bendradarbiaujame su Plungės rajono girininkais, tad bioįvairovės gausinimo darbus atliekame miškuose. Kasmet keliame inkilus, sodiname mišką, aptveriame skruzdėlynus, apsaugome miško jaunuolyną nuo kenkėjų ir miško žvėrių daromos žalos (4 pav.).

Daug ugdomųjų veiklų vyksta Rūteliukų sode ir Žolinčiuje. Tai, ką vaikai užaugina darže, sode, vaistažolių lysvėse, tampa ugdomąja priemone – vaikai

https://doi.org/10.48127/gu/24.30.61

ISSN 2335-8408

kepa, verda, spaudžia sultis, džiovina vaisius ir žoleles. Sodas ir daržas – nuolatiniai tyrinėjimo objektai – čia galima stebėti pirmuosius daigus, daržovių augimą, žydėjimą, bičių ir kamanių atliekamus darbus, vaisių augimą, kenkėjų daromą žalą ir saugią kovą su jais (5 pav.).

4 paveikslas
Gamtamokslinių kompetencijų ugdymas per darbinę veiklą



Ugdymosi procesas praturtinamas įvairiomis edukacijomis, kurių metu vaikai tyrinėja gyvąją gamtą, susipažįsta su naminiais, laukiniais ir egzotiniais gyvūnais iš arti. Prisiliesdami prie gyvosios gamtos vaikai sužino ne tik apie gyvūnijos ir augalijos teikiamą naudą, bet ir apie invazinių augalų bei gyvūnų žalingą poveikį vietinei faunai ir florai. Vaikai mokosi saugaus elgesio gamtoje, su gyvūnais bei invazinėmis bioįvairovės rūšimis (6 pav.).

5 paveikslas
Veiklos Rūteliukų sode ir Žolinčiuje



Dar viena tvarios gyvensenos išraiška – savanorystė. Visa bendruomenė aktyviai įsitraukia į dalybų procesus: gaminame dovanas, ieškome namuose nenaudojamų daiktų, kurie praverstų ar pradžiugintų kitus, dalyvaujame ir organizuojame paramos rinkimo akcijas. Kalėdiniu laikotarpiu visa bendruomenė įsijungia į dirbtuves, kurių metu ruošiame dovanas vaikų globėjams, vienišiems seneliams, nepasiturintiems asmenims, karo pabėgėliams.

https://doi.org/10.48127/gu/24.30.61

6 paveikslas
Edukacijų įvairovė darželyje



Daug dėmesio skiriama socialiniam ir emociniam bendruomenės ugdymui. Grupėse ir lauko erdvėse kuriamos ramybės salos (hamakai), užsiimama joga, savimasažu, vaikai mokomi pažinti save ir priimti šiek tiek kitokius vaikus, užmegzti draugystę. Mokytojai ir mokytojų padėjėjai glaudžiai bendradarbiauja su Specialiojo ugdymo centru, kad geriau pažintų vaiko individualiuosius poreikius, atlieptų jo jauseną ir sudarytų sąlygas vaikui ugdytis jam palankiu ritmu. Kartu vykdome ne vieną programą pedagogams, tėvams ir vaikams. Vaikų emocijoms valdyti, nusiraminimui naudojame natūralią aromaterapiją, Basakojų taką (lauko ir vidaus erdvėse), stebime augalų ir vabalų gyvenimą nešienaujamoje pievoje, visais metų laikais jėgos semiamės ir nusiraminimo ieškome „darželio miške“.

Ikimokykliniame amžiuje formuojasi vaiko elgsenos ir gyvensenos pagrindai, kurie vėliau nulems asmens sveikatą ir gyvenimo kokybę, todėl svarbu tobulinti vaikų sveikatos stiprinimo žinias ir įgūdžius. Vienu svarbiausių tvarios gyvensenos elementų yra fizinis aktyvumas, todėl vaiko fizinis lavinimas, sportavimas ypač svarbus darželyje. Pastaruoju metu ypač pabrėžiamas sveikatą stiprinantis fizinis aktyvumas, kuris duoda naudos sveikatai ir lavina funkcinius gebėjimus (pvz.: greitas ėjimas, šokinėjimas per virvutę ir kliūtis, šokiai, futbolas, svarmenų kilnojimas, laipiojimas ant karstyklių (Strukčinskienė, Griškonis ir kt., 2012). Todėl daug dėmesio skiriame vaikų fizinio aktyvumo skatinimui, siekiant tolygaus ir visapusiško vaiko fizinio aktyvumo.

Nuo 2016 m. darželyje kartu su socialiniais partneriais įgyvendinama Fizinio aktyvumo ir sveikatinimo programa. Plungės sporto ir rekreacijos centro treneriai vesdavo krepšinio ir regbio treniruotes, VšĮ „Plungės futbolas“ dalijosi futbolo subtilybėmis, šiaurietiškomis lazdomis kartu vaikščiojome su Plungės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistais, Plungės specialiojo ugdymo centre lankėme kineziterapijos ir baseino užsiėmimus. Dalį treniruočių vaikams įstaiga dengdavo projektinėmis lėšomis, finansine našta pasidalindavome su ugdytinių tėvais. Profesionalaus požiūrio į kokybišką fizinį ugdymą stygių dengėme dalyvaudami įvairiose fizinį vaikų aktyvumą skatinančiuose projektuose (pvz.: UEFA „Playmakers“, Futboliuko programos, RIUKKPA programa, Sveikatiada ir kt.).

Fizinį aktyvumą stengiamės integruoti į kasdienes veiklas (ne mažiau 60 min. kasdien) – darome ryto mankštą grupėje arba lauke, fizinio ugdymo veiklas veda profesionalūs treneriai (socialiniai partneriai), mokomės orientavimosi sporto paslapčių. Lauko ir vidaus erdvėse gausu vietų, skatinančių aktyvų judėjimą,

ISSN 2335-8408

smulkiąją vaiko motoriką. Nuo 2022 m. rugsėjo darželyje dirba vaikų fizinio ugdymo specialistas, vaikai mokosi teisingai atlikti pratimus, išbando įvairias sporto šakas, išsigrynino Fizinio ugdymo ir sveikatinimo programos nuostatos bei fizinio aktyvumo skatinimo būdai (žr. 1 lentelę).

1 lentelė

Vaikų fizinį aktyvumą skatinančios veiklos

Amžiaus grupė	Fizinio ugd. užsiėmimai	Ryto mankšta	Futbolo treniruotės	FK „Babrungas“ treniruotės	Orientavimosi sporto treniruotės	RIUKKPA užsiėmimai	Plungės VSB užsiėmimai	Judrūs žaidimai lauke	Šachmatai
2–3 m.	2 k./sav. II pusm.	1 k./d.			1 k./mėn. II pusm.	1 k./sav.		2 k./d.	
3–4 m.	2 k./sav.	1 k./d.		1 k./sav.	1 k./mėn.	1 k./sav.		2 k./d.	
4–5 m.	2 k./sav.	1 k./d.		1 k./sav.	1 k./mėn.	1 k./sav.		2 k./d.	
5–6 m.	2 k./sav.	1 k./d.	1 k./sav.	1 k./sav.	1 k./mėn.	1 k./sav.		2 k./d.	2 k./sav.
6–7 m.	2 k./sav.	1 k./d.	1 k./sav.	1 k./sav.	1 k./mėn.	1 k./sav.	1 k./ mėn.	2 k./d.	2 k./sav.

Ikimokykliniame amžiuje suformuoti vaikų judėjimo įgūdžiai ir įpročiai, sveikatai palanki elgsena, turės įtakos vaikų elgsenai mokykloje. Vaikų fizinis aktyvumas bus efektyvus, jei ne tik sportuojama, bet kartu ugdomos žinios, gebėjimai, kuriama judėjimui palanki aplinka (Strazdienė, Burkė, 2019). Darželio aplinkos infrastruktūra turi didelę reikšmę vaiko judėjimo motyvacijai, traumų prevencijai, judėjimo kokybei, sveikatai ir kt., todėl sudarome palankias sąlygas intensyviau judėti vidaus erdvėse. Pasitelkdami tvarumo idėjas, kuriame vidaus ir lauko erdvėse lengvai pritaikomas priemones vaikų fiziniam aktyvumui palaikyti (7 pav.). Turimus buitinius daiktus, santechnikos priemones, įvairias virves, diržus, audinių atraižas, senus gimnastikos lankus panaudojame gamindami priemones vaikų fiziniam aktyvumui užtikrinti bet kurioje darželio erdvėje.

7 paveikslas

Tvarūs įprastinių buities daiktų panaudojimo būdai fiziniam aktyvumui skatinti



 https://doi.org/10.48127/gu/24.30.61

ISSN 2335-8408

Ugdant sveikatai palankų gyvenimo būdą, svarbu sveikos gyvensenos reikalavimus susieti su praktika, su vaiko individualiais poreikiais bei patirtimi, panaudoti turimas kitų ugdymo sričių žinias bei jas pritaikyti (Strukčinskienė, Griškonis ir kt., 2012). Kasdienė fizinė veikla padeda vaikui augti fiziškai ir psichiškai stipresniu, darnia asmenybe bei formuoja įprotį sportuoti (8 pav.). Suaugusieji (darbuotojai ir tėveliai) sportuoja grupėse, darbo vietose ir po darbo (bendros mankštos ir sporto užsiėmimai). Taip formuojamas įprotis vengti pasyvaus gyvenimo būdo, sudaromos sąlygos kiekvienam vaikui ir suaugusiajam užsiimti fizine veikla, skatinamas fizinis aktyvumas. Taigi, stengiamės formuoti sveikos gyvensenos įgūdžius, skatiname vaikus užsiimti aktyvia fizine veikla, daugiau dėmesio skiriame stiprinančiam masiniam sportavimui.

8 paveikslas
Fizinio ugdymo veiklos



Visa darželio bendruomenė propaguoja darnų mobilumą – į edukacijas mieste vykstama pėstute arba visuomeniniu transportu. Kaskart vaikai „renka" žingsnius, stebi ir lygina nueitų žingsnių statistiką. Mokytojai surinktus duomenis naudoja ugdomosios veiklos turtinimui, pvz.: braižomi maršrutai, skaičiuojami atstumai, sudaromi žemėlapiai ir kt.

9 paveikslas
Darnaus mobilumo nuostatų integravimas į ugdymo procesą



Sveikatai palanki mityba, kompostavimas ir maisto atliekų perdirbimas – dar vienas tvarios gyvensenos darželyje pavyzdžių. Investicijos į vaikus, skatinant juos sveikai ir kokybiškai maitintis bei tausoti maistą – vienas darželio tikslų, kurio nuosekliai ir kryptingai siekiame nuo 2015 metų. Kasdien įsitikiname, kad kokybiškas

https://doi.org/10.48127/gu/24.30.61

ISSN 2335-8408

maitinimas (ekologiški ar pagal nacionalinės kokybės sistemas pagaminti produktai) yra itin svarbus, o maisto tausojimas ir apgalvotas vartojimas padeda siekti darnaus vystymosi strategijos tikslų. Teikiant viešojo maitinimo paslaugą ir užtikrinant tvarios gyvensenos principus, būtina išskirti maisto produktų pirkimo, laikymo ir darbo virtuvėje svarbą. Daug dėmesio skiriame tvariam maisto produktų vartojimui ir maisto atliekų susidarymo mažinimo strategijos įgyvendinimui visuose produktų pirkimo, laikymo ir gamybos etapuose (Stunžėnas, 2016):

- įsigyta kompiuterinė programa padeda užtikrinti optimalų užsakomų produktų kiekį (nuolatinė inventorizacija, sandėliuojamų produktų kiekių optimizavimas);
- pirkimas didesnėmis pakuotėmis (apskaičiuojami optimalūs kiekiai 1–2 savaitėms);
- nuolatinis produktų pristatymo tikrinimas (pvz.: žaliavos kokybė, pakavimo pažeidimai, produktų galiojimo terminai, temperatūriniai reikalavimai mėsos ir žuvies produktams);
- produkcijos pirkimas iš vietinių tiekėjų;
- pakartotinio naudojimo pakuočių grąžinimas tiekėjui ar atidavimas bendruomenės naudojimui leidžia išvengti didelės dalies pakuočių atliekų;
- maisto atliekų prevencija sandėliuojant (ilgesnio galiojimo produktai sandėliuojami gilesnėje lentynos dalyje, senesni produktai sandėliuojami lentynų priekyje);
- tinkamas vaisių ir daržovių sandėliavimas (krepšiai, ventiliuojami maišai, popierinės dėžės ir kt.).

Naudojantis Europos Sąjungos bei Lietuvos statistikos departamentų duomenimis, galima teigti, kad švietimo įstaigose vidutiniškai iššvaistoma 15–25 proc. įstaigose pagaminto maisto. Dažniausios maisto švaistymo priežastys – klaidingai užsakomas maisto kiekis, maisto paruošimo būdas (pvz.: perkeptas, netinkamai patiektas), žema maisto produktų kokybė (Taujanskaitė, 2021).

Maisto produktų atliekas darželyje galima suskirstyti į išvengiamas ir galbūt išvengiamas atliekas („išmestas“ valgomas maistas) bei neišvengiamas maisto atliekas (atliekos, susidarančios gaminant maistą: nuoskutos, kaulai, oda ir pan.). Žinodami šias pagrindines netvarios gyvensenos bei maisto švaistymo priežastis, nuo 2018 m. stengiamės vaikų maitinimui naudoti kokybiškus (ekologiškus ir NKP) produktus. Darželio vaikams tiekiamas maistas saugus daugeliu požiūrių. Ekologinio žemės ūkio produktai išauginami ar perdirbami griežtai laikantis taisyklių, parengtų pagal Europos Sąjungos, Lietuvos Respublikos ir tarptautinių organizacijų standartus. Į vaikų racioną įtraukiami augalinės ir gyvulinės kilmės produktai yra visaverčiai ir sukaupiantys visas žmogui reikalingas maisto medžiagas, nes auginami nenaudojant dirbtinių trąšų bei cheminių sintetinių augalų apsaugos priemonių, gyvuliai ir paukščiai šeriami ekologiškais pašarais ir auga tinkamomis jų prigimtinėms savybėms sąlygomis (Jankauskaitė, 2007).

 https://doi.org/10.48127/gu/24.30.61

ISSN 2335-8408

10 paveikslas
Maisto švaistymo prevencijos būdai darželyje



Siekdami maisto švaistymo prevencijos, vaikus raginame ragauti, degustuoti, daug ir nuolat kalbamės, vykdome edukacijas, maisto gamybą įtraukiame į ugdymo procesą. Tėvelius edukuojame sveikatai palankesnės mitybos klausimais, kartu su tėveliais pietaujame grupėje, daug diskutuojame, vykdome apklausas, sudarydami valgiaraščius atsižvelgiame į bendruomenės poreikius (10 pav.). Naujus patiekalus į darželinuko meniu įvedame pamažu: degustuojame, tobuliname receptūrą, bandome iš naujo. Valgiaraščio nuolatiniai pokyčiai ir eksperimentai leidžia tobulėti ir surasti tinkamiausią skonio ir išsaugomų maistinių medžiagų balansą. Nuo 2022 metų vasario darželyje vaikams siūloma virš 90 proc. ekologiškų ir pagal nacionalines kokybės sistemas pagamintų produktų iš viso produktų sąrašo.

11 paveikslas
Dalinio švediško stalo pavyzdžiai



Su ekologišku maitinimu į darželį „atėjo" dalinis švediškas stalas, pirmenybė teikiama sezoniniams produktams, įsigyta kompiuterinė programa, leidžianti optimizuoti sandėlio likučius, produktų užsakymus, valgiaraščio keitimus, kainoraštį (11 pav.). Pasak Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro specialistų (2019), dalinio švediško stalo principas yra vienas iš efektyviausių maisto švaistymo mažinimo būdų organizuojant vaikų maitinimą darželiuose, nes vaikai turi galimybę:

- patys įsidėti maisto ir gali pasirinkti valgyti daržoves, vaisius ar kitus patiekalus, kurie jam patinka (pvz.: vaikas gali įsidėti tik vienos rūšies daržovių, jas suvalgęs pakartoti ar pasirinkti kitos rūšies daržoves, gali pats „susikomplektuoti" sau norimą patiekalą – pvz.: valgyti tik daržoves su ryžiais ar mėsą su daržovėmis ir pan.);
- įsidėti maisto tiek, kiek nori (jie gali įsidėti mažiau ar daugiau daržovių,

garnyro, įsipilti norimą kiekį sriubos, turi galimybę pakartotinai įsidėti tiek maisto, kiek jo suvalgys);

- priimti sprendimą, ką nori valgyti ir tai daryti sąmoningai.

Taikant tvarios gyvensenos principus, gerėja vaikų valgymo kultūra: galimybė rinktis, patiekalų įvairovė lavina vaikų skonį, padeda gerinti maisto vartojimo bei sveikos mitybos ir tvarios gyvensenos įpročius (2 lentelė).

Nuo 2018 metų darželyje išvengiamų maisto atliekų kiekis sumažėjo 4 kartus, jei 2018 metais standartinis išvengiamų maisto atliekų kiekis sudarė apie 100 kg per dieną, tai 2023 m. pabaigoje – iki 25 kg. Daugiausia tam įtakos turėjo pakitęs suaugusiųjų požiūris į vaikų maitinimą (lankstus meniu, sezoniškumas, patiekalų gamyba iš ekologiškų ir NKP produktų), nuolatiniai pokalbiai, edukacijos sveikatai palankaus maisto temomis, išvykos į sąvartyną.

2 lentelė

Išduotų maisto produktų ir maisto atliekų dalis

	I savaitė	II savaitė	III savaitė	Laikotarpio vidurkis
Vaikų skaičiaus vidurkis per savaitę	184	149	186	173
Išduotų produktų kiekis per savaitę, kg	1294,77	1096,62	1300,84	1230,74
Maisto atliekų kiekis per savaitę, kg	117,37	101,26	119,74	112,79
Maisto atliekų dalis nuo išduoto kiekio, proc.	**9,07**	**9,23**	**9,20**	**9,17**

Siekiant sumažinti maisto švaistymą, atliekos panaudojamos komposto gamybai bei paukštininkystės ūkyje. Dalį darželyje kasdien susidarančių neišvengiamų maisto atliekų kompostuojame mikrobiologinio maisto atliekų komposteryje, pagamintą kompostą naudojame augalams. Vaikai mokomi rinkti maisto likučius į „žaliuosius“ kibirėlius, nepanaudojamas darželyje atliekas atiduodame ūkininkui.

12 paveikslas

Maisto atliekų rinkimas ir perdirbimas



Galima teigti, kad vaikai tvarumo idėjas kasdienėje veikloje lengvai pritaiko, inicijuoja veiklas, vadinasi vaikai turi pakankamai žinių ir gebėjimų, tam kad patys

 https://doi.org/10.48127/gu/24.30.61

ISSN 2335-8408

imtųsi veikti. Nors pedagogų manymu palankiausia vieta vaikų ugdymuisi yra gyvoji gamta, tačiau dažnai vaikai ugdosi darželio grupėje. Tam įtakos turi Lietuvos klimatinė juosta, kai didžioji mokslo metų dalis organizuojama šaltuoju metų laiku. Todėl gamta, jos reiškiniai, augalija ir gyvūnija „atkeliauja“ į grupes.

Tvarios gyvensenos nuostatas bei ekologinį raštingumą galima skirstyti į keturias sritis: žinias, gebėjimus, įtaką ir elgesį. Pedagogai ugdo tvirtą, motyvuotą, turinčią gamtosauginių vertybių asmenybę. Kasdienėje ugdomojoje veikloje vaikai naudoja turimas žinias apie aplinkos tvarkymą, gyvūnus ir rūpinimąsi jais, išteklių tausojimą. Veiklos lauke, grupėje, kitose erdvėse sukelia teigiamas emocijas, skatina vaikus stebėti gamtą, jos objektus, tyrinėti, kurti iš gamtinių medžiagų ir antrinių žaliavų, žaidimo ir kitos veiklos metu dalintis savo patirtimi ir žiniomis apie gamtą ir tvarumą.

Pedagoginė patirtis ugdant tvarios gyvensenos įgūdžius

Metinė ugdomoji grupės veikla planuojama išskiriant prioritetinę kompetenciją bei pasitelkiant metinį ugdomųjų veiklų planą, kuriame bendruomenė susitaria dėl kertinių mėnesio bendruomenės tvarią gyvenseną skatinančių sričių (žr. 13 pav.). Darnaus vystymosi strategijos ir tvarios gyvensenos idėjos integruojamos į visas Mokyklos sritis: darželio ir kiekvienos grupės, švietimo pagalbos specialistų, meninio ugdymo mokytojo, neformaliojo švietimo organizatorių metinius, trumpalaikės ir ilgalaikės veiklos planus.

Kiekviena grupė metiniame veiklos plane išskiria prioritetinę kompetenciją (ar kelias), ugdomas visus (ar dalį metų) metus bei numato ugdomosios projektinės veiklos perspektyvinį planą, orientuotą į kertinę mėnesio temą. Projektinės veiklos trumpalaikiuose planuose mokytojai, numatydami kūrybines bei lavinamąsias užduotis, vadovaujasi tvarumo idėjomis. Vaikų kūrybiniams darbams naudojamos jau kartą panaudotos kanceliarinės priemonės, įvairūs buityje ar darželio kasdienoje nebenaudojami daiktai, vaikai skatinami konstruoti, „menauti“ taip, kad kuo mažiau kenktų gamtai.

https://doi.org/10.48127/gu/24.30.61

ISSN 2335-8408

13 paveikslas
Metinis darželio / grupės planas

Rūtelė

PLUNGĖS LOPŠELIS – DARŽELIS „RŪTELĖ“
Savivaldybės biudžetinė įstaiga, A.Jucio g. 38, LT-90151 Plungė, tel. (8 448)72 423, faks. (8 448) 72 423, el.p. rutele@plunge.lt,
Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 191128765

Ugdymo turinio pagrindas: Darni bendruomenė, puoselėjanti gamtosaugines ir sveikatai palankesnes idėjas, pagarbą žmogui ir gamtai.

GRUPĖS UGDYMO PRIORITETAI, TIKSLAI, UŽDAVINIAI

Prioritetinė kompetencija -

PLANUOJAMA UGDOMOJI VEIKLA
(Kūrybiniai projektai, temos, šventės, pramogos, išvykos, ekskursijos, sąveika su šeima, mokykla, socialiniais partneriais bei kita vaikų grupei aktuali veikla)

IDĖJOS, SUMANYMAI, TEMOS, PROJEKTAI	***Rugsėjis – saugios, darnios ir mobilios aplinkos mėnuo***	***Vasaris – daiktų prikėlimo antram gyvenimui mėnuo***
	Mašiną pakeisk dviračiu. Oro užterštumas Mokyklos bendruomenė skatinama aktyviai judėti – daugiau vaikščioti, transporto priemones pakeisti dviračiu, riedlente, paspirtuku... Skatinama imtis prevencinių priemonių prieš didėjantį oro užterštumą.	*Antrinių žaliavų panaudojimas* Mokyklos bendruomenė skatinama kūrybiškai panaudoti antrines žaliavas, prikeliant daiktus dar vienam gyvenimui vykdant projektines, STRREAM veiklas.
	Spalis – ekologinio švietimo mėnuo	***Kovas- vandens mėnuo***
	Gamtos ištekliai ir jų panaudojimas. Energijos išteklių taupymas. Oro užterštumas Mokyklos bendruomenė skatinama susipažinti su gamtos ištekliais bei galimybėmis jais pasinaudoti. Skatinama aktyviai įsitraukti taupant energijos išteklius bei rodant deramą pavyzdį aplinkiniams. Skatinama imtis prevencinių priemonių prieš didėjantį oro užterštumą.	*Vandens svarba ir saugojimas* Mokyklos bendruomenė skatinama susipažinti su vandens svarba žmogaus organizmui ir jo išteklių išsaugojimu.
	Lapkritis – sveikatos stiprinimo mėnuo	***Balandis – švaros mėnuo***
	Stiprinkime sveikatą kartu Mokyklos bendruomenė skatinama įsitraukti į fizinę ir psichikos sveikatą stiprinančias, sveikatai palankaus gyvenimo būdo, mitybos skatinimo veiklas.	*Kurkime švarią aplinką. Rūšiuokime drauge* Mokyklos bendruomenė skatinama aktyviai įsitraukti į mėnesio projektą ir padėti gamtai išsivalyti nuo šiukšlių, skatinama susipažinti su atliekų rūšiavimo svarba – kaip rūšiuoti atliekas ir kaip tinkamai jas paruošti rūšiavimui.
	Gruodis – Europos atliekų mažinimo mėnuo	***Gegužė – fizinio aktyvumo mėnuo***
	Rūšiuokime drauge. Antrinių žaliavų panaudojimas Mokyklos bendruomenė skatinama susipažinti su atliekų rūšiavimo svarba – kaip rūšiuoti atliekas ir kaip tinkamai jas paruošti rūšiavimui. Skatinama kūrybiškai panaudoti antrines žaliavas ruošiant Kalėdų dovanas, prikeliant daiktus dar vienam gyvenimui.	*Stiprinkime sveikatą kartu* Mokyklos bendruomenė skatinama įsitraukti į fizinę ir psichikos sveikatą stiprinančias veiklas.
	Sausis – jausmų, emocijų ir kūno darnos mėnuo	***Birželis – liepa – rugpjūtis - biologinės įvairovės tyrinėjimo mėnuo***
	Stiprinkime sveikatą kartu Mokyklos bendruomenė skatinama įsitraukti į fizinę ir psichikos sveikatą stiprinančias veiklas.	*Gamtamoksliniai tyrimai* Mokyklos bendruomenė skatinama aktyviai įsitraukti į STRREAM veiklas, kurių metu ieško naujų idėjų antriniam vartojimui, biologinei įvairovei tirti, stebėti.

Kaip tvarios gyvensenos darželyje pavyzdį galima pateikti „Lašiukų“ grupės ilgalaikę projektinę veiklą „Etnografinės ir tautinės šventės“, apėmusią vasario 12 d.–kovo 15 d. laikotarpį ir skirtą žinių apie šventes, jų simbolius bei prasmę gilinimui. Nors tvarumo tema neakcentuota ugdomosios veiklos plane, tačiau puikiai atsiskleidė kasdienėse veiklose (14–15 pav.). Vaikai, bendraudami, tyrinėdami ir veikdami kartu, mokėsi rasti bei nusakyti pilietinės visuomenės ir Lietuvos valstybingumo ženklus artimoje aplinkoje. Laukdami Užgavėnių kaukes ir tarškalus kūrė tvariomis priemonėmis. Pasitelkdami gamtinę medžiagą, grupėje esančius žaislus ir priemones, iš namų atsinešdami nenaudojamus daiktus, vaikai gilino komunikavimo ir pažinimo kompetencijas, žaisdami tobulino rašytinės kalbos, santykių su bendraamžiais bei problemų sprendimo įgūdžius.

https://doi.org/10.48127/gu/24.30.61

ISSN 2335-8408

14 paveikslas
Priemonių ugdomajai veiklai tvarus panaudojimas



Ruošdamiesi „Juomarkou“ ugdytiniai gamino mugei skirtas prekes (15 pav.). Grupėje kepė sausainius ir vaflius, džiovino vaisius ir duoną (taip sumažino išvengiamų maisto atliekų kiekį iki nulio), vėrė valgomus karolius, darė rankdarbius iš antrinių žaliavų, ne tik patys pirko, bet ir visą darželio bendruomenę kvietė aukoti beglobių gyvūnėlių prieglaudai. Tuo pačiu, nejučiomis, vaikai ugdė socialinę, pažinimo, komunikavimo ir meninę kompetencijas. Paaukotas lėšas VšĮ „Plungės priglaustukai“ rūšiavo, skaičiavo, tyrinėjo monetas ir kupiūras, padedant įstaigos administracijai atliko bankinį pavedimą. Taip patobulinti matematiniai ir finansinio raštingumo įgūdžiai.

15 paveikslas
Tvarios gyvensenos idėjos „Juomarke“



Apibendrinant šį „Lašiukų“ grupės pavyzdį galima teigti, kad darnaus vystymosi strategijos ir tvarios gyvensenos idėjos lengvai pritaikomos darželinuko kasdienėje veikloje. Pedagogas siūlo idėjas vaikų veiklai, atkreipia vaikų dėmesį į aplinkos objektus, pateikia mąstymą skatinančius klausimus, kurie nukreipia vaikus

https://doi.org/10.48127/gu/24.30.61

veiklai tyrinėjant. Siekiant ugdyti tvarios gyvensenos nuostatas ir siekiant, kad ekologiškumo bei aplinkosaugos idėjos taptų vaiko savastimi, pedagogai kartu su vaikais kuria tikslingą žaidimą, vaikai tampa veiklų iniciatoriais, aktyviais veikėjais. Pedagogams taikant įvairius ugdymo metodus (diskusija, praktiniai aktyvūs metodai, ekologiniai žaidimai, kūrybiniai ir projektų metodai, tyrinėjimai gamtoje ir apie gamtą ir kt.), vaikai išmoksta tvarios gyvensenos principų ir juos taiko net nesusimąstydami.

Išvados

Plungės lopšelyje-darželyje „Rūtelė“ susidomėjimas darniu vystymusi, aplinkos pokyčių ir klimato kaitos problemomis neslopsta ir kasmet darosi vis aktualesniu. Vaikai, pedagogai, ugdymo įstaigos bendruomenės nariai aktyviai dalyvauja vykdant įvairias programas ir veiklas, kur analizuojamos aplinkosauginės, tvarios gyvensenos bei darnaus vystymosi problemos. Įstaiga organizuoja ir aktyviai dalyvauja aplinkosauginėse visuomeninėse akcijose bei projektuose, noriai dalijasi informacija ir žiniomis, vertina įstaigos veiklos neigiamą įtaką aplinkai, siekia tinkamomis priemonėmis mažinti ugdymo įstaigos veiklos aplinkosauginį pėdsaką.

Šiandien, akcentuojant vaikų tiriamąją veiklą bei aktyvią vaiko sąveiką su gamta, vis dažniau pasitelkiama gamtamokslinė vaikų kompetencija. Pedagogai naudoja gamtos, aplinkosaugos, tvarios gyvensenos temas ir glaudžiai jas sieja su projektine grupės veikla, taip siekdami vaiko visapusiško įsitraukimo, tvarios gyvensenos ir aplinkosauginių vertybių diegimo. Tvarios gyvensenos idėjos lengvai pritaikomos ne tik vaikų ugdyme, bet ir teikiant viešojo maitinimo paslaugą. Vaikų maitinimui naudojami ekologiški ir NKP produktai, įdiegta kompiuterinė programa leidžia optimizuoti maisto produktų užsakymus bei atlikti maisto atliekų prevenciją. Sveikatą stiprinantis fizinis aktyvumas duoda įvairiapusės naudos – vaikai susipažįsta su įvairiomis sporto šakomis, išbando masinį sportavimo būdą, aktyviai juda ne mažiau kaip 60 min. kasdien.

Galima teigti, kad tvari gyvensena – tai koncepcija, kuri susideda iš asmens žinių, sąžinės, požiūrio, gabumų, gebėjimų, motyvacijos bei aktyvaus visos bendruomenės dalyvavimo.

Pastaba

Nuotraukų autorius: Plungės lopšelio-darželio „Rūtelė“ bendruomenė (raštas 2024-04-10 Nr. D2-20).

Literatūra

Biekša, K., & Valiulė V., (2022). Darnaus vystymosi įgūdžių formavimas ugdymo įstaigose [The formation of sustainable development skills in educational institutions]. *Regional Formation and Development Studies*, *1*(36). https://e-journals.ku.lt/journal/RFDS/article/2658/info

 https://doi.org/10.48127/gu/24.30.61

Geros mokyklos koncepcija [The concept of a good school] (2013). ŠMM. https://www.nmva.smm.lt/wp-content/uploads/2015/08/GM_koncepcija_11-121-V.V.pdf

Grigonytė, I., (2017). Ekologinis ugdymas ikimokykliniame amžiuje [Ecological education in preschool age]. https://portalcris.vdu.lt/server/api/core/bitstreams/1b7ca0ec-669b-4af6-9435-be5de3b8c3d4/content

Ikimokyklinio ugdymo programų gairės (2023). [Guidelines for preschool education programs] https://www.nsa.smm.lt/projektai/wp-content/uploads/2023/06/23_06_21-Gairiu-projektas_skelbiamas.pdf

Jančius R., Gavenauskas A. (2021). Ekologinės etikos ir švietimo reikšmė ugdomajame procese darnaus vystymosi kontekste [The importance of ecological ethics and education in the training process in the context of sustainable development]. *Iššūkiai ir socialinė atsakomybė versle*. Tarptautinės mokslinės-praktinės konferencijos pranešimų medžiaga https://www.kolpingokolegija.lt/wp-content/uploads/2021/08/Challenges-and-Social-Responsibility-in-Business-2021.pdf

Jankauskaitė, J. (2007). Maisto kokybės analizė ir ekologiškos mitybos pranašumai [Analysis of food quality and advantages of organic nutrition]. http://talpykla.elaba.lt/elaba-fedora/objects/elaba:1827672/datastreams/ATTACHMENT_1827675/content

Makarskaitė-Petkevičienė, R., & Neifachas S., (2022). Mokymų priešmokyklinio ugdymo mokytojams medžiaga [Training materials for pre-school teachers].

Makarskaitė-Petkevičienė, R. (2023). Ankstyvojo gamtamokslinio ugdymo tendencijos [Trends in early science education]. *Gamtamokslinis ugdymas / Natural Science Education*, *20*(1), 4–9. https://www.doi.org/10.48127/gu-nse/23.20.04

Mikalauskaitė, G., (2020). Ankstyvojo ekologinio raštingumo ugdymas [Development of early ecological literacy] https://portalcris.vdu.lt/server/api/core/bitstreams/cc5cbdec-2a97-4685-b6ed-d0341ba2809e/content

Plungės lopšelio-darželio „Rūtelė“ Ikimokyklinio ugdymo programa, (2021) [Preschool education program of Kindergarten „Rūtelė“, Plunge].

Priešmokyklinio ugdymo programa, (2023) [Preschool education program]. https://smsm.lrv.lt/lt/veiklos-sritys-1/smm-svietimas/svietimas-priesmokyklinis-ugdymas/priesmokyklinio-ugdymo-programa/

Stonkuvienė, G., (2016). Gamtamokslinė kompetencija ir jos ugdymas taikant žaidimus ikimokyklinėje įstaigoje: pedagogų patirties kontekstas [Education of natural science competencethrough games in a preschool institution: context of teachers' experience]. *Gamtamokslinis ugdymas / Natural Science Education, 13*(2), 49–66. https://www.doi.org/10.48127/gu-nse/16.13.49

Strazdienė, N., & Burkė, A., (2019). Ikimokyklinio ugdymo įstaigos dinaminės ugdymo(si) aplinkos ir vaikų fizinio aktyvumo sinergija [The synergy between a dynamic educational environment of a pre-school educational institution and the physical activity of children]. *Acta Paedagogica Vilnensia*, 43. https://www.zurnalai.vu.lt/acta-paedagogica-vilnensia/article/view/16165/15344

Strukčinskienė, B., Griškonis, S., Raistenskis, J., & Strukčinskaitė, V., (2012). Ikimokyklinio amžiaus Lietuvos vaikų fizinio aktyvumo ypatumai. [Physical activity in preschool children in LIthuania]. *Sveikatos mokslai, Vol. 22*, Nr. 4. https://sm-hs.eu/wp-content/uploads/2019/02/320-1164-1-PB.pdf

Stunžėnas E., (2016). Maisto atliekų srautai ir jų integruotas valdymas savivaldybės lygmenyje [Food waste flows and their integrated management on municipality level]. https://epubl.ktu.edu/object/elaba:16248210/16248210.pdf

Šorytė, D. (2021). *Pradinio mokyklinio amžiaus vaikų aplinką tausojantis elgesys ir jo prognostiniai veiksniai* [Children's pro-environmental behaviour and its prognostic factors in primary school age] [Daktaro disertacija / PhD Thesis]. Vilnius University. https://doi.org/10.15388/vu.thesis.159

Švediško stalo principo diegimo ir maisto švaistymo mažinimo priemonių įgyvendinimo rekomendacijos (2019) [Recommendations for implementing the buffet principle and implementing measures to reduce food waste]. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras. https://www.hi.lt/sveikatai-palanki-mityba/#--pagrindines-sveikos-ir-tvarios-mitybos-plakatai

Taujanskaitė, I., (2021). Vartotojų, prekybininkų, atliekų tvarkytojų požiūrio į maisto produktų švaistymą vertinimas [Assessment of Consumers, Traders, Waste Managers Attitudes Towards Food Waste]. https://lsmu.lt/cris/entities/etd/d5808cc9-5168-4afe-9c31-6a4c88c17709/details

Toliušytė, Ž., (2017). Ikimokyklinio amžiaus vaikų sveikos gyvensenos ugdymo galimybės formuojant asmens higienos įgūdžius. [Possibilities of developing a healthy lifestyle for preschool children by forming personal hygiene skills]. https://talpykla.elaba.lt/elaba-fedora/objects/elaba:22684769/datastreams/MAIN/content

Summary

EDUCATION OF SUSTAINABLE LIVING OF PRE-SCHOOL CHILDREN

Kristina Valienė
Kindergarten „Rūtelė", Plunge, Lithuania

The article discusses the aspects of integrating the topics of education of sustainable living and development strategy into the daily activities of the preschooler. Preschooler's acquired knowledge and built habits of sustainable living remain further at school, if supported by family. Therefore, it is extremely important to apply the methods of sustainable living in teacher's everyday activities and to introduce such educational activities which would become effective and applied without additional efforts.

The habits of sustainable living at kindergarten "Rūtelė" in Plunge are being built following personal experiences by creating educational routine and including the main aspects of sustainable development strategy, such as: saving and conservation of environmental, natural and other resources, expansion of biological varieties in the territory of the kindergarten, socioemotional education, daily physical activity and healthy nutrition. Educational activities are being planned with the reference to the principles of the sustainable living, the basis of which is the perception that School is a consonant community, fostering ecology and health favourable ideas, as well as respect to a person and nature.

Keywords*:* sustainable living, strategy of sustainable strategy, preschool education, competence of natural sciences, recycling, organic nourishment, food waste

Cite as: Valienė, K. (2023). Tvarios gyvensenos ugdymas ikimokykliniame amžiuje [Education of sustainable living of pre-school children]. *Gamtamokslinis ugdymas bendrojo ugdymo mokykloje / Natural Science Education in a Comprehensive School, 30*, 61–76. https://doi.org/10.48127/gu/24.30.61